

# 花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 9月号



発行 令和6年9月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



ご利用者の皆様へ

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。連日の猛暑で食欲も減退しがちですが、栄養バランスの取れた手作り昼食を皆で一緒に食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう！

## 8月9日(金)、10日(土)に夏祭りを行いました

魚釣りゲーム！誰が  
1番釣れるかな？



的当てです。狙った  
獲物は外しません！



今日は  
いきいき  
夏まつり  
笑顔いっぱい  
幸せホルモン  
ドーパミン ドバドバ  
でいましょう  
花見川いきいきプラザ内  
デイサービスセンター

美味しい焼きそばを作りました。



みんなで盆踊り！盛  
り上がりました！



【今月の予定】

今月は9月16日(月)に敬老会を開催します。大正琴の演奏とお茶会を行います。お楽しみに！







秋バテとは・・・真夏の暑さに体がついていかない夏バテとは違い、夏の疲れを引きずったまま秋を迎えて起こるもの。自律神経の乱れが原因と言われています。

☆秋バテの症状☆

- ・疲れやすく倦怠感がある
- ・肩こりや頭痛
- ・食欲不振や胃がもたれる
- ・不眠、めまいや立ちくらみ
- ・便秘や下剤など排便コントロール不良 など

「秋バテ」しない秋の過ごし方

①「旬の食材を食べてみましょう」

旬の食材は美味しいだけでなく栄養がたっぷり！！「いも類」「きのこ類」は食物繊維が多く便秘解消に良い他、秋が旬の野菜には冬に備えて体にエネルギーをたくわえる野菜が多いとも言われています。



②「自律神経を整えましょう」

- ・朝日を浴びて、朝食を食べる
- ・ぬるめのお湯（38～40℃）でゆっくり入浴（10分程）  
※ゆったりお風呂につかることで寝つきが良くなり、ぐっすり眠る事ができます。
- ・散歩などの運動をして、しっかり睡眠を取りましょう。（30分程の昼寝を取り入れるのも良いでしょう）

まだまだ暑さは続きますが、秋は過ごしやすく楽しいことが盛りだくさんの季節です。皆様もすてきな「〇〇の秋」を楽しみ、お過ごし下さい。

看護師 根本

～職員からひとこと～

暑い、暑い、もうこの言葉しか出て来ない日が続いています。熱中症対策に「水分補給」はとても大事ですが、皆様は取れていますか？コップ1杯分の水を時間を分けて8回飲むと効率的に水分が取れるそうです。

- ①起床時 ②朝食時 ③10時 ④昼食時 ⑤15時 ⑥夕食時 ⑦入浴後  
⑧就寝前 の8回です。

また、夜寝る前はトイレに行きたくなるから水を飲まない、という方も多いと思いますが、コップ一杯を5分間かけて飲むと大丈夫。実はこれ、脳をだますやり方です。「うそだ～」と思う方、試してみてください。

介助員 高橋

いきいきプラザ献立表

2024年9月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 菜の花の辛子和え 果物 568 kcal 漬物 4.1 g	3 御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 野菜のトマト煮 果物 575 kcal 漬物 3.9 g	4 御飯 味噌汁 コースかつ 炊き合わせ 果物 554 kcal 漬物 4.3 g	5 御飯 味噌汁 チャンプルー ほうれん草の白和え 果物 581 kcal 漬物 4.2 g	6 御飯 すまし汁 サバの味噌煮 野菜と豚肉炊き合わせ 果物 593 kcal 漬物 4.4 g	7 御飯 味噌汁 豚の梅しそ炒め 大根とたのくずあん 果物 515 kcal 漬物 3.4 g
カステラ 116 kcal	ようかん 102 kcal	杏仁豆腐 46 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	プリン 81 kcal	ストロベリーゼリー 59 kcal
9 御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の中華炒め 切り干し大根 果物 557 kcal 漬物 4.3 g	10 御飯 味噌汁 鱈の柚子おろし煮 小松菜とじゃこの和え物 果物 539 kcal 漬物 4.3 g	11 御飯 味噌汁 鶏肉ネギ塩たれ モロヘイヤのおひたし 果物 568 kcal 漬物 3.5 g	12 きつねうどん コロッケ 果物 535 kcal 漬物 4.9 g	13 ハヤシライス かきたまスープ 花野菜のサラダ 果物 583 kcal 漬物 3.4 g	14 御飯 味噌汁 鶏のからあげ 大根の甘酢和え 果物 618 kcal 漬物 3.8 g
ババロアヨーグルト 93 kcal	チョコバナナ 84 kcal	あんずケーキ 142 kcal	コーヒーゼリー 71 kcal	あんみつ 88 kcal	バームクーヘン 156 kcal
16 赤飯 すまし汁 メバルの煮付け ほうれん草のお浸し 果物 454 kcal 漬物 4 g	17 御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 卵の花 果物 606 kcal 漬物 4.5 g	18 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 切干白和え 果物 450 kcal 漬物 4.2 g	19 御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め ひじき入り蓮根金平 果物 553 kcal 漬物 3.8 g	20 御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き さつまいもの甘露煮 果物 588 kcal 漬物 3.1 g	21 御飯 すまし汁 カレーのもろみ焼き ほうれん草と油揚げの和え物 果物 514 kcal 漬物 3.2 g
寿おやき 75 kcal	お月見寒天 39 kcal	ぶどうゼリー 51 kcal	どら焼き 112 kcal	プチケーキ 121 kcal	ババロアチョコ 89 kcal
23 御飯 味噌汁 親子煮 ひじきサラダ 果物 615 kcal 漬物 4.3 g	24 御飯 味噌汁 サーモンフライ 長芋とオクラのおかか和え 果物 568 kcal 漬物 3.6 g	25 とりそば 肉団子黒酢あん 果物 544 kcal 漬物 3.8 g	26 御飯 すまし汁 アジの南蛮漬 なすの味噌炒め 果物 565 kcal 漬物 4 g	27 菜飯 味噌汁 肉じゃが 春菊と蒲鉾の和え物 果物 518 kcal 漬物 5.2 g	28 御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 果物 548 kcal 漬物 4.7 g
フルーツ寒天 39 kcal	ババロア抹茶 110 kcal	もみじ饅頭 112 kcal	かぼちゃかのご煮 72 kcal	青リンゴゼリー 59 kcal	いちごドーナツ 94 kcal
30 御飯 味噌汁 豚しょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 546 kcal 漬物 4 g					
サラダせんべい&メープルカステラ 62 kcal					

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。